QUELLE SANTE
65 RUE CLAUDE BERNARD
75226 PARIS CEDEX 05 - 01 40 46 00 46

SEPTEMBRE 11
Mensuel
OJD : 35671

Surface approx. (cm²) : 1394

test



Couches lavables yes you can !

Une tonne de déchets par bébé. Le chiffre fait réfléchir. Les couches jetables font d'emblée grimper l'empreinte carbone des nouveau-nés. Et elles ne sont pas forcément si blanches que cela sur un plan sanitaire. La solution ? Passer aux couches lavables, verdir sa conscience et alléger son porte-monnaie.

Ces avis de consommateurs sont subjectifs. Ils ne sont pas établis sur des tests à grande échelle. Les marques sont classées par ordre alphabétique.









Marque	Bébés lutins	Doujañ	Hamac	ImseVimse
Produit testé	• Colombine, 22 €	• Couche évolutive à pressions, 17 €	• Culotte-couche, 35,90 €	• Couche tout-en-un, 19,95 €
Notre avis	• La marque, garantie 100 % fabrication française, propose un modèle intégral évolutif. • Le modèle Colombine est très facile d'utilisation car la culotte de protection en PUL est déjà cousue sur la couche et l'ensemble s'apparente donc aux couches jetables que l'on connaît bien. • L'intérieur est un mélange de micropolaire, de fibre de bambou et de coton bio qui rend le tout très doux, facile à sécher et imperméable. • Un complexe réseau de pressions permet de l'utiliser tout au long de la vie de bébé (sauf pour les nouveau-nés et les prématurés). • Plusieurs duos de couleurs sont proposés.	• Cette couche évolutive fonctionne avec un système de pressions qui lui permet de s'adapter à la taille de l'enfant, de 3,5 à 17 kg. • En éponge de coton 100 % biologique, elle s'accompagne d'une culotte de protection (que la marque propose à 12 €). La nuit, il faut ajouter un *booster* pour éviter les fuites. • Fabriquées dans une coopérative à Plouégat-Guérand, dans le Finistère nord, les couches sont personnalisables. • Les modèles sont simples, blancs avec quatre couleurs de fils différents (orange, mauve, bleu et vert) mais il est possible de commander par mail d'autres coloris.	• Non, toutes les couches lavables ne font pas forcément de gros popotins. La marque Hamac propose de nouveaux modèles en microfibre qui sèchent très vite et sont très fins. Il suffit d'ajouter dans la culotte un matelas lavable en chanvre et coton bio. • Lorsque vous partez en voyage, il est possible de remplacer les matelas lavables par des matelas jetables (les couches rectangulaires d'autrefois) 100 % cellulose sans gel absorbant. • Le design est craquant, l'utilisation et l'entretien très simples et faciles.	• La marque suédoise compte parmi les pionnières. Elle commercialise des couches lavables depuis 1988 et collectionne labels et récompenses. • Ce modèle tout-en-un est fait de PUL pour l'extérieur. Deux inserts sont cousus à l'intérieur pour augmenter la capacité d'absorption. • La face en contact avec les fesses de l'enfant est un voile polaire qui donne la sensation d'être au sec. Le reste est en coton biologique. • Ce modèle à scratch s'utilise comme une couche jetable. Il suffit d'ajouter une voile de protection.
On aime	• Le côté évolutif de la couche.	• La fabrication artisanale en Bretagne.	• Le look maillot de bain. • La finesse de la couche.	• La simplicité d'utilisation. • Les scratchs qui se referment sur eux-mêmes pour le lavage.
Points de vente	• Liste sur le site internet • Vente en ligne.	• Liste sur le site internet.	• Liste sur le site internet.	• Liste sur selection-naturelle.com
Infos	• bebes-lutins.com • 04 70 99 19 64	• doujan.fr • 06 63 66 76 45	• hamac-paris.com	• www.imsevimse.co.uk (en anglais) • 01 53 53 67 50

n'essayez pas de convaincre les mères qui ont eu des bébés dans les années 1970 des bienfaits des couches lavables. La plupart ont connu un avant et un après couches jetables et vénèrent encore les Pampers pour les avoir libérées des corvées de lessive. Quarante ans ont passé. Les temps ont changé, les couches aussi. Plus étanches, plus faciles d'utilisation, lavables en machine, elles sont désormais à portée de tous (même des papas).

Si l'argument écologique laisse hélas certaines personnes insensibles, quelques éléments de santé pourraient les faire basculer dans le camp des lavables. En effet, on a recensé dans les couches jetables classiques plus de 50 substances chimiques différentes. La plus communément utilisée est le polyacrylate de sodium (connu aussi sous le nom de SAP). Grâce à cette molécule magique, les enfants peuvent rester au sec pendant des heures. Le problème c'est que le SAP est soupçonné de provoquer des allergies graves.

Aussi, régulièrement, les associations écologistes pointent des ingrédients dangereux présents dans les couches. En 1988, *Öko Test* déniche du benzol dans le gel absorbant des couches jetables (reconnu cancérogène). En 2000, Greenpeace repère des TBT, DBT et MBT. Pour simplifier, le tributylétain (TBT) se dégrade en libérant du dibutylétain (DBT) et du monobutylétain (MBT), des substances hautement toxiques qui perturbent le système hormonal.

Cependant, choisir de passer aux couches lavables exige d'être bien accompagné. De nombreuses mamans sont perdues devant l'offre proposée par les sites internet. Beaucoup aban-






Kiddy Bips	Lulu Nature	Popolini	TotsBots
• Couche lavable coton. 9,60 €	• Lulu Dodo. 20,50 €	• Couche en coton bio. 12,90 €	• Easy Fit V2. 19,90 €
• Côté prix, ce modèle belge (fabriqué en Europe) est imbattable. • L'ensemble est en flanelle de coton 100 % bio, certifié Skal, très doux et super-absorbant. • La coupe des modèles près du corps évite les petits derrières proéminents. • Cette couche existe en deux tailles : de la naissance à 8 kg et de 7 à 15 kg. • Les culottes de protection en nylon imperméabilisé sont tout aussi basiques, efficaces et économiques.	• Il est des bébés qui boivent énormément et qui, du coup, mouillent particulièrement leurs couches. Pour ceux-là, la couche de nuit Lulu Nature est un must. • L'extérieur est en chanvre et en coton biologique, ce qui la rend très absorbante et l'intérieur en micropolaire certifié Oeko-Tex 100 garde les fesses bien au sec. • On peut aussi rajouter un booster dans la poche prévue au dos pour encore augmenter l'absorption de la couche. • Ce modèle existe en 3 couleurs pour l'intérieur (anis, turquoise et abricot) et en 2 tailles : 4 à 12 kg et 12 à 20 kg. Il faut y ajouter une culotte de protection. La marque propose un boxer imperméable coupe short avec bords, taille et cuisses en micropolaire.	• Si l'on considère qu'une couche n'a pas d'autre fonction que de protéger les fesses de bébé, alors ce modèle de la marque autrichienne (fabriqué en Europe) a tout bon. • Le design est simple, la performance excellente. • Fabriquée à 100 % en coton biologique, elle se ferme par un système de pressions sur le côté. • Elle existe en 2 tailles : de 3 à 9 kg et de 8 à 15 kg. • Pour plus d'efficacité, il faut ajouter un insert et une culotte de protection. • Le modèle est assez imposant, c'est pourquoi on le recommande plutôt pour la nuit.	• Cette couche intégrale se décline avec plusieurs motifs, les plus jolis étant du côté des petites filles. • L'insert, côté pile en viscose de bambou, côté face en microfibre, est cousu directement sur la couche et se glisse facilement dans la poche prévue à cet effet. • L'extérieur est en PUL fermé par des scratchs. L'utilisation est très facile. Grâce aux multiples pressions, la couche convient aussi bien aux enfants de 4,5 kg qu'à ceux de 16 kg. • Pour les petits gabarits et les prématurés (de 2 à 5 kg), le modèle Teenfit présente les mêmes caractéristiques.
• Le petit prix.	• L'utilisation du chanvre. • Le confort.	• La performance.	• Les jolis motifs fleuris pour les filles. • Le côté évolutif.
• Liste sur le site internet.	• Liste sur le site internet. • Vente en ligne.	• Liste sur le site internet.	• Vente en ligne sur lilinappy.fr, eco-bebe.com, maman-naturelle.com, natiloo.com
• kiddybips.be	• lulu-nature.com • 02 51 27 02 89	• popolini.com	• totsbots.com (en anglais)

Protection rapprochée

Faites votre choix

Dans le monde des couches lavables, deux écoles se côtoient. Une première défend les valeurs classiques et propose des couches préformées avec des élastiques aux cuisses et autour du ventre, assorties d'une culotte de protection. L'intérêt, c'est que l'on n'est pas obligé de tout laver à chaque change. La culotte de protection peut parfois tenir la journée. La seconde école se rapproche des couches jetables. Ces couches lavables nouvelle génération comportent un système de culotte de protection intégrée. Dans le jargon des sites spécialisés, ces couches intégrales sont aussi appelées couches à poche.



PHOTO © IMSEVIMSE.CO.UK

donnent avant même d'avoir essayé. Dans ce domaine, comme pour le reste de la maternité, rien ne sert d'être dogmatique. Il faut s'autoriser quelques écarts, quelques hésitations. Il est préférable d'ailleurs de commencer les couches lavables vers le 2e mois, une fois que la mère a un peu récupéré. Surtout s'il s'agit d'un premier enfant. Ensuite, quelques couches écologiques jetables de temps en temps peuvent dépanner.

Mode d'emploi

Couche, voile de protection, doublure… si, pour vous, une couche est une couche, dans le domaine des lavables, le vocabulaire est un peu plus complexe. D'abord, vous avez la couche en elle-même (qui ressemble aux jetables sauf qu'elle est en tissu). Dedans, on glisse un insert, c'est-à-dire un rectangle de tissu. Parfois, c'est un lange replié à la manière de ceux de nos grands-mères. Pour plus de sécurité et d'efficacité, il est souhaitable d'y ajouter une doublure (parfois appelée *booster*), une sorte de second insert. Ensuite, pour éviter d'avoir à tout nettoyer à chaque fois, le meilleur ami des parents s'appelle le voile de protection. En cellulose fine ou épaisse, biodégradable, il retient les selles et peut être jeté directement aux toilettes. Enfin, dans le cas des systèmes classiques, une culotte de protection (dite aussi surcouche) vient assurer l'étanchéité. On récapitule ? La couche absorbe, la culotte assure l'imperméabilité de l'ensemble. Les doublures et inserts augmentent la capacité d'absorption et le voile de protection facilite la récupération des grosses commissions.

Scratchs et pressions

Côté tailles, la plupart des marques en proposent 3 ou 4 selon le poids de l'enfant (S, M, L, XL). Notre conseil est de tester les modèles et de ne choisir qu'ensuite. Selon les usages, vous pourrez aussi panacher les marques, opter pour des modèles légers la journée et des modèles plus classiques la nuit. Certaines marques ne proposent qu'une seule taille avec des modèles évolutifs. Par un ingénieux système de pressions, il est possible d'adapter la couche à la corpulence de l'enfant. Si la proposition est alléchante et économique, elle ne convient pas forcément aux nouveau-nés. À adopter entre 3 et 18 mois. Deux systèmes de fermeture existent : pressions et scratchs. L'avantage des pressions est que le bébé le plus dégourdi ne pourra les enlever, l'inconvénient est qu'il est parfois un peu long de toutes les fermer. Les scratchs sont plus faciles d'utilisation, même pour les enfants. Gare aux surprises.

C'est le chanvre qu'on préfère

Et la matière ? Si vous souhaitez du 100 % naturel, votre préférence ira au coton biologique ou au chanvre. Le premier est doux, résistant, facile d'entretien, sèche relativement rapidement. Mais il est aussi moins absorbant que le chanvre. Le chanvre possède de nombreuses qualités. C'est une plante qui pousse toute seule, sans engrais et qui enrichit les sols… Très absorbant (50 % de plus que le coton), il est résistant et naturellement antibactérien. En revanche, il met plus longtemps à sécher et peut devenir un peu rêche à l'usage. Si vous préférez la douceur, la viscose de bambou aura votre faveur. Elle est également très absorbante, antibactérienne mais est plus longue à sécher. Et puis, cette matière n'est pas aussi écologique qu'on le pense. Pour obtenir de la viscose de bambou, le matériau naturel doit subir de nombreux traitements, parfois très chimiques. Dans le même genre, le Tencel est obtenu à partir de pulpe de bois. Si vous souhaitez que votre bébé ait toujours les fesses au sec, la meilleure solution reste la micropolaire. Ce tissu est hydrophobe : l'humidité est filtrée vers le noyau de la couche. Il sèche en une vitesse record et il est très facile d'entretien. Il est hélas issu de la pétrochimie.

T'as le look bébé !

Autant, avec une couche jetable, la question de l'esthétique ne se pose pas, autant ce critère devient décisif dans le choix d'une couche lavable. Pourquoi ? Parce qu'elle s'apparente à un sous-vêtement et dure parfois jusqu'à trois ans. Alors autant qu'elle nous plaise. Si certaines marques pionnières proposent des basiques, de petites nouvelles osent des couleurs, des matières et des dessins innovants.

Enfin, toutes les couches lavables ne coûtent pas le même prix. Cela dépend des marques, des matières, du design. Il vous faudra compter entre 400 et 500 € pour un kit complet de couches lavables, contre environ 2 000 € pour des jetables.

Hélène Binet